

den Kopf frei bekommen durch Laufen

Die Profis nutzen eine bestimmte Methode gegen trübe Gedanken. Sie wissen, wie sie in kürzester Zeit den Kopf frei bekommen und gleichzeitig ein inneres Programm starten, das den gewohnten Streß beseitigt, um Lösungen und Strategien für künftige Situationen zu finden: Die Profis laufen.

Die Wirksamkeit des Laufens für die Entspannung und positive Gedanken liegt allerdings nicht im Laufen selbst, sondern in der Geschichte dahinter. Streß haben die Spieler auf dem Platz doch schon genug: Der Raum wird immer enger, die Gegner spielen immer härter und die Zeit läuft davon. Die Spieler müssen aber weiterhin konzentriert reagieren und weiterspielen. Diese Momente kennt man: Situationen, in denen man unter Druck steht, schlagen sich im Körper und im Kopf nieder. Sie blockieren die euphorischen Momente, den Spaß, das Gefühl für Spiel, Tor und Sieg. Negative Streßsituationen verdrängen zuverlässig positive Gedanken, Vorstellungen und Glücksgefühle.

Der einfachste Weg, den Streß aus dem Kopf zu verbannen, ist die leichte Ausdauerbewegung. So nimmt man quasi das Hintertürchen über die Bewegung der Beine, um entspannend auf Kopf und Gedanken einzuwirken. Durch das leichte Laufen bringt man das Blut wieder auf Vordermann, jenen Stoff, der die entscheidenden Informationen für die innere Streßlage beinhaltet. Im Blut befinden sich Hormone und Antriebsstoffe, die den inneren Zustand des Organismus bestimmen. Langsam joggend entstreßt man den Organismus, entfernt störende Gedanken aus dem System und beeinflusst so auf positive Weise das gesamte Befinden.

Wenn man sich das Blut wie einen Hormoncocktail vorstellt, dessen Zusammensetzung das Denken und somit die Gefühle

beeinflusst, was sich naturgemäß in künftigen Spielsituationen niederschlägt, dann wird einem klar, daß der Cocktail anregend und belebend auf das Spiel wirkt, wenn die Mischung stimmt. Stimmt sie nicht, dann fühlt man sich gestreßt, müde und schlapp.

Um auf die Schnelle die Wirkung der Hormone auf den organischen Gesamtzustand zu verstehen, sollte man sich zwei Stoffe im Blut etwas genauer anschauen: Die Hormone Adrenalin und Testosteron sind verantwortlich für Spielfreude und Einsatz, sie sorgen für den nötigen Biß und die richtige Einstellung.

Adrenalin

Das Streßhormon Adrenalin sorgt für den nötigen Kampfgeist im Fuß. Die Nebennieren schütten den Stoff in Streßmomenten vermehrt aus, was gut ist, wenn Spieler gerade auf dem Platz kämpfen und rennen müssen. Fehlt einem Spieler das Adrenalin, mangelt es ihm auch an „Biß“, Zweikämpfe zu führen und zu gewinnen. Adrenalinschübe in der richtigen Dosierung sorgen also für den nötigen Einsatz auf dem Rasen. Kreist jedoch zuviel dieses aggressiven Stoffes durch die Adern, was bei den meisten Mitteleuropäern in einem normal-stressigen Alltag der Fall ist, dann bewirkt er Abgeschlafftheit, Reaktionsschwäche und somit Unkonzentriertheit. Schlecht für jede Spielsituation! Ein zu hoher Adrenalinspiegel greift die Gefäße an, führt zu Ablagerungen in diesen und lähmt die Gedanken.

Testosteron

Testosteron ist als männliches Sexualhormon bekannt. Tatsächlich ist das Geschlechtshormon für den sexuellen Antrieb verantwortlich, aber eben auch für die Lust zu kämpfen, spielen und siegen. Testosteron ist seit Urzeiten der Antrieb, Beute (oder Bälle) zu jagen und Angreifer abzuwehren.

Unter negativem Streß allerdings sinkt der Testosteronspiegel ab, was zu ängstlichem, unsicherem und fahrigem Verhalten führt. Die Folge: Der Spieler macht schlapp, die „Geistesblitze“ sind weniger hell, Spielfreude und Begeisterung schlafen (nicht nur auf dem Fußballplatz) ein. Zudem verbessert Testosteron die räumlich-visuellen Fähigkeiten, also das räumliche Sehen. Und auch das ist entscheidend für den Erfolg auf dem Fußballplatz, denn diese Fähigkeit hilft dabei, die Flugbahn des Balles einzuschätzen und sorgt für Durchblick beim Spiel in engen Räumen.

Adrenalin – Testosteron

Den Pegel dieser zwei Hormone auf Idealmaß zu bringen, muß also das Ziel sein, wenn man Streßsituationen in den Griff bekommen möchte. Jeder Gedanke, jedes Gefühl, jene inneren Momente also, die entscheidend sind für Einsatz, Siegeswillen und den Ausgang des nächsten Punktspiels, hängen von der richtigen Zusammensetzung des „Treibstoffgemischs“ ab:

Adrenalinpiegel absenken, Testosteronpegel anheben!

Genauso arbeiten erfolgreiche Profis mit dem Wissen um diese hormonellen Wirkungen, denn sie nutzen das einfache Regulierungssystem ihres Organismus, um den Hormonspiegel auf ideale Weise auszusteuern: Sie joggen entspannt. Viele Spitzenkräfte aus Sport, Wirtschaft und Politik laufen eine halbe Stunde täglich. Das verschafft ihnen eine belebende Wirkung aus Entstressung, optimierenden Gedanken, Kampfgeist, Freude und Mut. Das heißt, daß man beim Laufen das mentale Training im Fußball gleich dreifach verbessert:

1. Der Adrenalinpiegel sinkt, wodurch bessere Voraussetzungen für Lösungen, Ideen und Strategien im Kopf entstehen.
2. Der Testosteronspiegel steigt, was zu mehr Weitblick, Leistung, Durchhaltevermögen und Begeisterung für neue

Ziele sorgt.

3. Der Sauerstoff entsorgt trübe Gedanken und macht Platz für optimistische Fußballgedanken, Vorstellungen und Visualisierungen.